5.041 Polievka kalerábová
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
kaleráb	4,00	3,20	4,00	3,20	4,50	3,60	5,00	4,00
múka hladká	0,15	0,15	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35
paprika mletá červená	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
soľ	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07
petržlenová vňať čerstvá	0,05	0,03	0,05	0,03	0,07	0,05	0,10	0,07
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Umytý očistený kaleráb pokrájame na hrubšie rezance (prípadne postrúhame), podusíme na časti oleja, osolíme, zalejeme vodou a povaríme. Múku nasucho opražíme, pridáme olej, červenú papriku, vodu, rozšľaháme, a vlejeme do polievky. Zjemníme maslom a varíme 20 minút. Nakoniec pridáme umytú, posekanú petržlenovú vňať pridávame pred konzumáciou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	154	37	0,77	2,4	0,9	2,7	0,9	32,9	0,5	0,017	0,0	0,0	7,9	0,0
B	188	45	0,89	2,9	1,2	3,4	0,9	34,4	0,5	0,017	0,0	0,0	7,9	0,0
C	239	57	1,04	3,9	1,8	4,0	1,0	39,0	0,6	0,021	0,0	0,0	9,2	0,0
D	290	70	1,19	5,0	2,5	4,5	1,1	44,2	0,6	0,024	0,0	0,0	10,5	0,0